

# CORSI 2023/24

## GINNASTICA DOLCE

Ginnastica eseguita con movimenti lenti, gradualmente, a basso impatto. È un esercizio ginnico soft studiato per avvicinare al movimento persone sedentarie: piegamenti, allungamenti e stretching, eseguiti in modo da non richiedere a muscoli e articolazioni eccessivi sforzi.

2 lezioni a settimana da Ottobre a Maggio, totale 60 lezioni  
Giorni: Martedì e Giovedì **dalle 10 alle 11 (1° Corso)**  
**dalle 11 alle 12 (2° Corso)**

Inizio: **Martedì 3 Ottobre 2023**

Costo: **€. 180** (per intero Corso 60 lezioni) (+ 20 euro Tessera Circolo)

### INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

A PARTIRE DA LUNEDÌ 11 SETTEMBRE 2023

### TUTTI I GIORNI

dalle 9.30 alle 12.00

dalle 15.30 alle 18.00

postazione nella sala BAR del Circolo

